

Explaining the Impacts of the “Performance Model of Donation” on “Reducing Sorrow and Fear” According to the Islamic Sources

Mohammad Kaviyani Arani *

Associate Professor, Department of Psychology,
The Research Institute of Hawzeh and
University. Qom. Iran.

Amir Ekbia 

Master of Arts in Positive Psychology, The
Academic Institute of Ethics and Education,
Qom, Iran

Abstract

The current study aimed to explain the impacts of the “performance model of donation” on the reduction of “fear” and “sorrow” according to Islamic sources. The study tried to answer “what performance model allows donation to reduce fear and sorrow in human beings?” The above question was investigated among the Quranic verses and hadiths based on the theory of “semantic field”; thus, the Quranic verses and hadiths related to donation, alms, stinginess, miserliness, and generosity were investigated. The class analysis was applied to understand the components psychologically. The obtained components were classified in groups titled “orientations”, “behaviors”, “experiences”, and “functions”. Investigating the components in the above classes revealed that the lack of sorrow and fear is an internal experience and is not in complete agreement with external objectivities. If a donation is performed according to the Quranic approach and is in line with the above four classes of components, it will bring about certain “psychological functions” and “developmental impacts”; one of such “psychological functions” is “the reduction of sorrow” and “the reduction of fear” in the donator.


Keywords: Donation, Miserliness, Stinginess, Generosity, Alms, Sorrow, Fear, Islamic psychology, Compassion Focused Therapy.


* Corresponding Author: m_kaviyani@rihu.ac.ir

How to Cite: Kaviyani Arani, M., Ekbia, A. (2023). Explaining the Impacts of the “Performance Model of Donation” on “Reducing Sorrow and Fear” According to the Islamic Sources, *Journal of Culture of Counseling and Psychotherapy*, 13(52), 39-64.



تبیین «مدل عملکردی انفاق» در «کاهش حزن و خوف» بر اساس منابع اسلامی

محمد کاویانی ارانی  * دانشیار گروه روان‌شناسی پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، قم، ایران

امیر اکبیا  دانش‌آموخته حوزه علمیه قم، کارشناسی‌ارشد روان‌شناسی مثبت‌گرا
موسسه آموزش عالی اخلاق و تربیت، قم، ایران

چکیده

هدف پژوهش حاضر، تبیین «مدل عملکردی انفاق» در کاهش «خوف» و «حزن» بر اساس منابع اسلامی می‌باشد. این پژوهش، به این سؤال پاسخ داده است که، «انفاق بر اساس چه مدل عملکردی، خوف و حزن را در انسان کاهش می‌دهد؟» برای پاسخ به این سؤال با استفاده از رویکرد «حوزه‌های معنایی» مفهوم «انفاق»، «حزن» و «خوف» بر اساس آیات و روایات واکاوی شد؛ بدین منظور، آیات و روایات مربوط به انفاق، صدقه، بخل، شح و سخاوت مورد بررسی قرار گرفت؛ برای فهم روان‌شناختی مؤلفه‌ها، از «طبقه تحلیل» استفاده شد؛ مؤلفه‌های به‌دست آمده، در طبقات «جهت‌گیری‌ها»، «رفتارها»، «تجربه‌ها»، «کارکردها» و «آثار تکوینی» تنظیم شدند. یافته‌ها نشان داد که: ۱. عدم حزن و خوف تجربه‌ای است درونی و تطابق کامل با عینیت‌های بیرونی ندارد؛ ۲. یافته‌های مربوط به انفاق در «طبقات تحلیل» ذکر شده، جای گرفتند؛ ۳. اگر انفاق با رویکرد قرآنی صورت پذیرفته و در طبقات پنج‌گانه، انطباق با قرآن داشته باشد، «کارکردهای روان‌شناختی» و «آثار تکوینی» مشخصی را به دنبال خواهد داشت؛ ۵. یکی از «کارکردهای روان‌شناختی» اش عبارت است از «کاهش حزن» و «کاهش خوف» در شخص انفاق‌کننده.

کلیدواژه‌ها: انفاق، بخل، شح، سخاوت، صدقه، حزن، خوف، روان‌شناسی اسلامی، شفقت درمانی.

مقدمه

شمار بسیار کمی از ما حتی یک هفته از عمرمان را بدون تجربه اضطراب پشت سر می‌گذاریم؛ اغلب ما در زندگی، غم را تجربه می‌کنیم و گاهی می‌گوییم که افسرده هستیم (آن کرینگ، شری جانسون، جerald دیویسون، جان نیل^۱، ۲۰۱۴، ص ۲۵۲). اختلال‌های اضطرابی و افسردگی از شایع‌ترین اختلال‌های روان‌شناختی هستند (سادوک، سادوک و روئیز^۲، ۲۰۱۵، به نقل از بشارت و همکاران، ۱۳۹۸، ص ۷۷) و از علل اصلی بیماری و مرگ‌ومیر معرفی شده‌اند (شیا، جیانگ و دی^۳، ۲۰۲۲) و به صورت گسترده‌ای با سلامت و کارکرد اجتماعی رابطه دارند (استرین، مکباد، بالوز، گنزالز، کریدر و همکاران^۴، ۲۰۱۵، به نقل از بشارت و همکاران، ۱۳۹۸، ص ۷۷). همبودی آن‌ها، بین ۴۰ تا ۸۰ درصد گزارش شده و هزینه‌های بالایی را به جامعه تحمیل می‌کند (گادرمین، آلانسو، زاسلاوسکی، ویلاگوت و کسلر^۵، ۲۰۱۲؛ به نقل از اکبری و محمدخانی، ۱۳۹۷، ص ۱۱۸). «اضطراب» در پاسخ به تهدیدی نامعلوم، درونی و مبهم نشأت می‌گیرد و فرد را گوش‌به‌زنگ می‌کند (کاپلان، سادوک، سادوک و روئیز^۶، ۲۰۱۵؛ به نقل از باقری و همکاران، ۱۴۰۰). ترس اغلب درباره خطری است که اکنون در حال وقوع است، ولی اضطراب اغلب به خطری در زمان آینده مربوط می‌شود (آن کرینگ و همکاران، ۲۰۱۴، ص ۲۵۲)؛ اضطراب یک احساس منتشر، ناخوشایند و مبهم، است که موجب عدم اطمینان، درماندگی و برانگیختگی فیزیولوژیکی است (عباسی آبرزگه، مشایخ، شاهرودی، ۱۳۹۸، ص ۱۲۵).

دوره‌های ابتلا به افسردگی و اضطراب، منجر به کاهش کیفیت زندگی نیز می‌شود (هامل، دنیس، تورکورت و همکاران^۱، ۲۰۲۲؛ رویو، الفسون، ویلگاس، پرز- فوئنتس،

-
1. Ann M. Kiring, Sheri Johnson, Gerald C. Davison, John M. Neale
 2. Sadock, B.J. Sadock, V.A. & Ruiz, P.
 3. Xia, W. Jiang, H. Di, H. & et al.
 4. Strine, T.W. Mokdad, A.H. Balluz, L.S. Gonzalez, O. Crider, R. et al.
 5. Gadermann, A. M. Alonso, J. Vilagut, G. Zaslavsky, A.M. & Kessler, R.C.
 6. Hamel, S. Denis, I. Turcotte, S. et al.

وانگ و همکاران^۱، ۲۰۱۳). «افسردگی» می‌تواند اثرات منفی روانی، خانوادگی و اجتماعی را به دنبال داشته باشد (دی زورات، جرونیوس و دی جونگ^۲، ۲۰۱۹). امروزه این اختلال، به‌عنوان یکی از شایع‌ترین اختلالات روانی در تمام دنیا بوده (کسلر و برومت^۳، ۲۰۱۳) و بنابر نظر سازمان بهداشت جهانی در سال ۲۰۱۷، به‌عنوان بزرگ‌ترین عامل ناتوانی جهانی رتبه‌بندی شده است (خانی، بشارت و فراهانی، ۱۳۹۸)، بر اساس آمارهای بین‌المللی حدود ۳۰۰ میلیون نفر در سرتاسر جهان از افسردگی رنج می‌برند (هرمان، کیلینگ، مگوری و همکاران^۴، ۲۰۱۹). «احساس غمگینی و ناراحتی یکی از مؤلفه‌های کلیدی افسردگی است» که در بسیاری از موارد اختلالات خلقی نقش محوری و اساسی را دارد.

دو مفهوم «ترس» و «غم» در مباحث سبب‌شناسی اختلالات اضطرابی قابل‌بررسی هستند. این دو مفهوم، در ادبیات اسلامی، با تعبیرهای «خوف» و «حزن» یاد می‌شوند. در فرهنگ اسلامی، سازه‌ها و مفاهیم اخلاقی و معرفتی، بریده از هم نیستند، بلکه به‌صورت نظام‌مند و سیستمی، باهم مرتبط هستند و همدیگر را کامل می‌کنند. در بررسی اختلالات روان‌شناختی در فرهنگ اسلامی، به‌خوبی می‌توان سبب‌شناسی، نشانه‌شناسی، راهکارهای پیشگیری و درمان یک اختلال را بررسی کرد. این پژوهش به‌صورت نظری، اشاره‌ای مختصر خواهد داشت به رابطه دو مفهوم «خوف» و «حزن» از یک‌سو، با «انفاق» از سوی دیگر؛ ارتباط این مفاهیم با یکدیگر، در چارچوب نظری «شفقت درمانی» و سیستم‌های هیجانی مغز مورد بررسی قرار می‌گیرد.

پیشینه پژوهش

نوکنده (۱۳۸۲) «احسان و انفاق از منظر آیات و روایات» را بررسی کرده است؛ سلطانی (۱۳۸۲) به توصیف «سیمای انفاق در قرآن» پرداخته است؛ ایزدی (۱۳۹۲) به «عوامل بازدارنده از انفاق» توجه نموده است؛ عزتی و محمودیان (۱۳۹۳) به «برآورد اثر انفاق بر

1. Rubio, J. M. Olfson, M. Villegas, L. Pérez-Fuentes, G. Wang, S. et al.

2. de Zwart, P. L. Jeronimus, B. F. & de Jonge, P.

3. Kessler, R. C. & Bromet, E. J.

4. Herrman, H. Kieling, C. McGorry, P., & et al.

کاهش فقر در ایران» اقدام کرده‌اند؛ خادم‌علی‌زاده و همکاران (۱۳۹۶)، «ارتباط انفاق و رشد اقتصادی در ایران» را معلوم ساخته‌اند؛ شکرانی و سیدناری (۱۳۹۶)، «اولویت‌سنجی انفاق در قرآن و حدیث» را مورد مطالعه قرار داده‌اند؛ آقابائنی‌بنی (۱۳۹۶) به بررسی «جرم ترک انفاق و ملاحظات کیفرشناختی آن» پرداخته است؛ عبدالله‌زاده آرانی و همکاران (۱۳۹۷) «انفاق در قرآن بر اساس ترتیب نزول» را مرور کرده‌اند؛ مسعودی‌پور و همکاران (۱۳۹۷) «طراحی الگوی تبلیغی قرآن در موضوع بازاریابی اجتماعی انفاق» را به انجام رسانده‌اند؛ گرامی و جعفری (۱۳۹۸) «آیات انفاق، با رویکرد انگیزشی در تفسیر المیزان» را تحلیل کرده‌اند؛ کاظمی‌نسب و داوودی (۱۳۹۹) «نقش اجتماعی و اقتصادی انفاق از منظر قرآن» را نشان داده‌اند؛ سلیمی و همکاران (۱۳۹۹) «مؤلفه‌های معنایی واژه انفاق در گفتمان قرآن کریم با تأکید بر روابط هم‌نشینی» را بررسی کرده‌اند و همچنین محمدعلی‌نژاد عمران و همکاران (۱۴۰۰) کاربرد معاشناسی در ترجمه ماده ن ف ق در قرآن کریم را مورد بررسی قرار دادند؛ علی‌رغم اینکه مطالعات مربوط به انفاق با رویکرد قرآنی، به صورت متعدد انجام شده است، لکن، هیچ‌کدام از پژوهش‌های انجام‌شده، پاسخی به سؤال این پژوهش نداده‌اند. آنچه از پیشینه پژوهش به دست آمد، نشان داد که مفهوم «انفاق»، مورد پژوهش روان‌شناختی قرار نگرفته و رابطه آن با خوف و حزن، نیز برای محققان پیشین، مسئله پژوهش نبوده است. از آنجاکه «خوف» و «حزن» دو مفهوم مهم روان‌شناختی به‌شمار می‌آیند و با بعضی از اختلالات روان‌شناختی مرتبط هستند، در این پژوهش مورد توجه قرار می‌گیرند.

روش پژوهش

روش پژوهش حاضر توصیفی و تحلیلی نظری است؛ اگرچه پژوهش میدانی و مداخله تجربی انجام نشده است، اما مفهوم «انفاق» به‌عنوان متغیر مستقل، مورد تحلیل قرار گرفته و دو مفهوم «خوف» و «حزن» به‌عنوان دو متغیر وابسته تحلیل شده‌اند. از آنجاکه این پژوهش با رویکرد اسلامی انجام شده است، در بخش توصیفی، مفهوم‌های «انفاق»، «خوف» و «حزن» از دیدگاه متون اسلامی، مورد بازشناسی و توصیف کامل قرار گرفتند؛ این

توصیف، در حدی تفصیل داده شد که ویژگی‌ها، عوامل، پیامدها و دیگر اطلاعات جزئی در مورد این مفاهیم به دست آمد؛ جزئیات حاصل شده، زمینه‌های تشکیل «طبقات تحلیل» را برای پژوهشگر فراهم ساخت؛ تحلیل داده‌ها، با استفاده از دو رویکرد «شفقت درمانی» و «حوزه‌های معنایی» انجام شد؛ با استفاده از رویکرد «حوزه‌های معنایی»، متغیرهای مستقل و وابسته، مورد تحلیل مفهومی قرار گرفتند و با استفاده از رویکرد «شفقت درمانی»، طبقات تحلیل شکل گرفت. داده‌های گردآوری شده از آیات، روایات و دیدگاه متخصصین مورد تبیین و تحلیل نظری قرار گرفت؛ طبقات پنج‌گانه تحلیل عبارت بودند از: «جهت‌گیری‌ها»، «ویژگی‌های رفتاری»، «تجربه‌های درونی»، «کارکردهای روان‌شناختی» و «آثار تکوینی». مجموع گزاره‌ها و مفاهیم مرتبط به مفهوم «انفاق» که در طبقات پنج‌گانه فوق جای گرفتند، مورد تحلیل قرار گرفته و تأثیر انفاق در کاهش «حزن» و «خوف» را معلوم ساختند. در هر کدام از طبقات تحلیل، ارتباط مفهومی و نظری «انفاق» با دو مفهوم «خوف» و «حزن» مورد بررسی قرار گرفت و در همه آن طبقات، به‌خوبی معلوم شد که «انفاق» در کاهش «خوف» و «حزن» درونی انفاق‌کننده تأثیر جدی دارد.

یافته‌های پژوهش:

بر اساس آموزه‌های اسلامی، در آیات و روایات، مفاهیم «خوف»، «حزن» و «انفاق»، مورد بررسی قرار گرفت.

تبیین مفهومی «خوف»

خوف از «خ و ف» به معنای ترس و وحشت است (ابن منظور، ۱۴۱۴). توقع و انتظار برای امری مکروه با توجه به نشانه‌های محتمل و گمان به وقوع امری که مایه نگرانی است (راغب اصفهانی، ۱۳۷۵). واژه‌های قرآنی دیگری مثل «خشیت»، «تقوی»، «رهب»، «رعب»، «وجل»، «فزع»، «روع»، «شفق» و «حذر» نیز قرابت معنایی با «خوف» دارند و واژه‌های خوف، رهب، فزع و روع به مراتبی از ترس اشاره دارند؛ اما واژه‌های حذر، خشیت، وجل و شفق به معنای ترس نیستند، بلکه به‌نوعی با ترس در ارتباط هستند.

واژه «خوف» و مشتقات آن ۱۲۲ بار در قرآن کریم به کار رفته است؛ گاهی مربوط به امور زندگی روزمره آدمی است، مثلاً می‌گوید «اگر کسی نگران است که اگر با دختران یتیم ازدواج کرد، نتواند بین آنان، به عدالت رفتار کند، با آنان ازدواج نکند»؛ گاهی «خوف» مربوط می‌شود به نوعی رابطه خاص میان انسان و خدا. مثلاً می‌گوید «بهتر است شهادت به حق بدهند و از خدا بترسند...»^۱؛ گاه خوف از عذاب خداوند در قیامت مطرح است^۲ و گاه وصف حال مؤمنان می‌کند که از بدی حساب روز قیامت می‌ترسند؛ در بعضی آیات اشاره به این دارد که خداوند انسان‌ها را به واسطه «خوف» آزمایش می‌کند؛ از اندیشه خسارت و زیانی که در آینده ممکن است گریبان ما را بگیرد حالتی به ما دست می‌دهد که آن را خوف یا ترس نام می‌نهییم (مصباح یزدی، ۱۳۸۰، ص ۳۴۴). خداوند ترس را به‌عنوان یک عامل رشد دهنده قرار نداده است، بلکه آن را قرار داده است تا روح انسان را از برخی طغیان‌ها بازدارد؛ ترس، بازدارنده از بدی‌ها است، نه رشد دهنده استعدادها (مطهری، ۱۳۷۱، ص ۶۱-۶۲).

در روان‌شناسی، گاهی صحبت از یک ترس عمومی و بهنجار می‌شود و گاهی از یک ترس مرضی؛ ترس عمومی از حالات مشترک انسانی است. این حس می‌تواند صفتی پسندیده باشد و آدمی را به رشد و تعالی برساند اما ترس مرضی، می‌تواند مانعی جدی بر سر راه پیشرفت روحی و معنوی انسان باشد و او را به قهقرا سقوط دهد.

واژه‌های قرآنی مربوط به «خوف»، حیطه‌های «دنیائی - آخرتی»، «مادی - معنوی»، «اخلاقی»، «اقتصادی»، «سیاسی»، «اجتماعی» و... را شامل است، بنابراین هر کدام از آن‌ها در شاخه‌ای از روان‌شناسی قابل بررسی هستند؛ لکن در روان‌شناسی بالینی، با بعضی از انواع ترس مربوط می‌شود؛ ترس روان‌شناختی، کاملاً مربوط است به زندگی روزمره دنیوی

۱. وَ إِنْ خِفْتُمْ أَلَّا تُقْسِطُوا فِي الْيَتَامَىٰ فَانكِحُوا مَا طَابَ لَكُمْ مِنَ النِّسَاءِ... (نساء، ۳)، (مریم، ۵) و (قصص، ۷).

۲. ذَلِكَ أَذُنِي أَنْ يَأْتُوا بِالشَّهَادَةِ عَلَيَّ وَجْهَهَا أَوْ يَخَافُوا أَنْ تُرَدَّ أَيْمَانٌ بَعْدَ أَيْمَانِهِمْ (مائده، ۱۰۸).

۳. قُلْ إِنِّي أَخَافُ إِنْ عَصَيْتُ رَبِّي عَذَابَ يَوْمٍ عَظِيمٍ (انعام، ۱۵).

۴. وَالَّذِينَ يَصِلُونَ مَا أَمَرَ اللَّهُ بِهِ أَنْ يُوصَلَ وَيَخْشَوْنَ رَبَّهُمْ وَيَخَافُونَ سُوءَ الْحِسَابِ (رعد، ۲۱).

۵. وَ كَتَبْنَا لَكُمْ فِي الْقُرْآنِ مِنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَ نَقْصِ مِنَ الْأَمْوَالِ وَ الْأَنْفُسِ وَ الثَّمَرَاتِ وَ بَشَّرْنَا الصَّابِرِينَ (بقره، ۱۵۵).

انسان‌ها؛ درحالی که «خوف» قرآنی هم به امور روزمره می‌پردازد، هم به امور معنوی کلان؛ هم به دنیا اشاره دارد، هم به خوف اخروی؛ خداوند خوف و رجاء را در کنار هم قرار داده و یک راه معتدل و متوازن برای مشی اخلاقی و اعتقادی انسان ارائه می‌کند.

هراس مربوط به خطری می‌باشد که برای فرد شناخته‌شده و قطعی است؛ اما فوبیا در مورد وضعیتی مبهم و نامعلوم است و ناشی از تفکرات ذهن فرد از خطر احتمالی است؛ فوبیا، ممکن است مربوط به امور مختلفی باشد، مثل: ۱. فوبیای مکان باز؛ ۲. فوبیای اجتماعی؛ ۳. ترس از ارتفاع یا آکروفوبیا؛ ...

هراس‌های روان‌شناختی، پنج دلیل عمده ممکن است داشته باشند؛ ۱. تراژدی سازی؛ یعنی فرد ادامه اتفاقات را به منفی‌ترین حالت ممکن، در ذهنش تصور می‌کند؛ ۲. منفی‌نگری؛ به جای اینکه واقعیت مثبت موجود را بپذیرد، با خود فکر می‌کند که حتماً قرار است اتفاق بدی بیفتد؛ ۳. پافشاری منتقدانه؛ مثلاً در یک حالت وحشتناک، مرتب به خود و اطرافیانش می‌گوید «من می‌دانم که ما در این موقعیت، می‌میریم»؛ ۴. فاجعه سازی؛ فرد، خودش، دنیا و اطرافیانش را در انتظار یک فاجعه می‌بیند (شاملو، ۱۳۸۶). این موارد زیر چتر خوف دنیوی از دیدگاه قرآن قرار می‌گیرند.

تبیین مفهومی «حزن»

در اصل، حزن، سختی زمین را می‌گویند و نفس را به خاطر غمی که برای آن به وجود می‌آید و موجب سختی و دگرگونی آن می‌شود، «حزین» می‌گویند؛ و نیز کلمه حزن به معنای اندوه است، در مقابل کلمه فرح که به معنای سرور است (راغب اصفهانی، ۱۳۷۵، ۴۷۸/۱). هرگاه انسان چیزی را که مالک آن بوده است و آن را دوست داشته یا خود را قادر بر تملک آن می‌دانسته، از دست بدهد، حُزن بر او عارض می‌شود (طباطبائی، ۱۳۷۵: ۳۹/۴). حزن، همواره از مکروهی است که واقع‌شده، یا خیری که فوت شده است. خوف مربوط به حوادث بیمناک آینده است و حزن مربوط به حوادث ناگوار گذشته. کلمه حزن

بارها در قرآن به کاررفته است؛ گاهی مذموم است و قرآن از آن نهی می‌کند^۱؛ و گاهی ممدوح است و از آن به‌خوبی یاد می‌شود^۲.

حزن مذموم تا حدودی در راستای معانی اضطراب و افسردگی از دیدگاه روان‌شناسی است و اضطراب و افسردگی نیز به‌نوبه خود از علائم اولیه و پایه‌ای اکثر اختلالات روان‌پزشکی محسوب می‌شوند که نوعاً در متون روان‌شناسی و روان‌پزشکی با دیدگاه ارزش منفی، با این موضوع برخورد می‌شود. تعریف افسردگی و ارتباط آن با حزن و دیدگاه‌های مختلف درباره ماهیت افسردگی و حزن و ارتباط میان آن‌ها ارائه شده است. روان‌شناسان، افسردگی را نوعی حالت بی‌تفاوتی و عدم احساس شادی دانسته و آن را «بیماری قرن» برشمرده‌اند و آن را تشکیل یافته از دو جزء می‌دانند: اول نتیجه مستقیم اختلال؛ دوم، فشار سازوکارهای دفاعی بدن که برای به حداقل رساندن آثار این فشار، وارد عمل می‌شوند.

حزن و نیز خوف ممدوح، در مسیر تعالی انسانی هستند؛ کسی که حزن و خوف ممدوح دارد، به کوتاهی‌های خودش در مقابل تکالیف الهی می‌اندیشد^۳. گاهی حزن به خاطر نادانی مردم است^۴؛ گاهی به خاطر از دست دادن نیکی‌ها و فرصت‌ها؛ حزن ممدوح، موردبررسی این پژوهش نیست.

حزن مذموم، برگرفته از عدم شناخت حقیقت انسان و دنیاخواهی است؛ این حزن، به تفاخر، تکاثر و دل‌مردگی منتهی می‌شود؛ بعضی برای فرار از آن به سرگرمی‌ها، مسکرات و مواد مخدر رو می‌آورند. خداوند راجع به صحنه‌ای از جنگ اُحُد که مسلمانان شکست خوردند، می‌فرماید: «... سپس اندوه‌ها را یکی پس از دیگری برای شما قرار داد تا برای از

۱. وَ اصْبِرْ وَ مَا صَبْرُكَ إِلَّا بِاللَّهِ وَ لَا تَحْزَنْ عَلَيْهِمْ وَ لَا تَكُ فِي ضَيْقٍ مِّمَّا يَمْكُرُونَ (نحل، ۱۲۷).

۲. امام علی(ع) در معرفی انسان کامل می‌فرماید: کسی که جامه زیرین او اندوه و لباس رویین او ترس از خداست (دشتی، ۱۳۸۱، خطبه ۸۷).

۳. قَالَ إِنَّمَا أَشْكُوا بَثِّي وَ حُزْنِي إِلَى اللَّهِ وَ أَغْلَمُ مِنَ اللَّهِ مَا لَا تَعْلَمُونَ (یوسف، ۸۶).

۴. فَلَعَلَّكَ بَاخِعٌ نَفْسَكَ عَلَى آثَارِهِمْ إِنْ لَمْ يُؤْمِنُوا بِهِذِهِ الْحَدِيثِ أَسَفًا (کهف/۶).

دست رفتن (غنائم جنگی) و مصیبت‌هایی که بر شما وارد می‌گردد غمگین نشوید» (طباطبائی، ۱۳۷۵: ۷۰/۴)

عوامل حزن مذموم عبارت‌اند از: شوق و رغبت به دنیا؛ چشم داشتن به ثروت دیگران؛ حسادت؛ ناامیدی؛ ناشکیبایی؛ شک؛ راهکارهای رفع حزن مذموم عبارت‌اند از: ۱. ایمان به قضای الهی؛ و باور به اینکه هیچ مصیبتی در زمین یا در وجود ما روی نمی‌دهد مگر اینکه در لوح محفوظ ثبت است و این امر برای خداوند آسان است؛ ۲. استغفار و آمرزش طلبی؛ ۳. توجه به عزت و برتری خدا؛ توجه به علم، قدرت، عزت، شنوایی و بینایی خداوند؛ توجه به سنت الهی.

این‌ها تنها بخشی از مهم‌ترین آثاری است که برای حزن و اندوه می‌توان بیان کرد. همین آثار به‌خوبی نشان می‌دهد که مسئله حزن و اندوه یک مسئله مهم در زندگی بشر است و انسان می‌بایست عوامل و علل ایجاد آن را بشناسد تا گرفتار آن نشود و به سخن دیگر پیش‌گیری بهتر از درمان است.

تبیین مفهومی «انفاق»

«نفق» در لغت به معنی گذاشتن هر چیز و از بین رفتن آن با تمام شدن آن چیز است (راغب

۱. امام صادق (ع): شوق و رغبت به دنیا موجب غم و حزن است (مجلسی، ۱۴۰۳: ۲۴۰/۷۵).

۲. امام باقر (ع): هر کس به آنچه در اختیار مردم است چشم دوزد، حزن و تأسفش طولانی شود (مجلسی، ۱۴۰۳: ۱۷۲/۷۵).

۳. امام علی (ع): حسود، اندوهی دائمی و قلبی سرگردان و حزنی پایدار دارد (ری شهری، ۱۳۸۴: ۴۲۳/۲).

۴. امام علی (ع): اگر ناامیدی بر دل انسان چیره شود تأسف خوردن، او را از پای درآورد (دستی، ۱۳۸۱: خطبه ۸۲).

۵. امام علی (ع): از جزع و فزع بپرهیز که باعث اندوه می‌شود (مجلسی، ۱۴۰۳: ۱۴۴/۷۹).

۶. امام صادق (ع): خداوند حزن و اندوه را در شک و سخط قرار داده است (مجلسی، ۱۴۰۳: ۱۵۲/۶۷).

۷. ما أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي أَنْفُسِكُمْ إِلَّا فِي كِتَابٍ مِنْ قَبْلِ أَنْ نَبْرَأَهَا إِنَّ ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرٌ * لِكَيْلَا تَأْسَوْا عَلَى مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ (حدید، ۲۲ - ۲۳).

۸. وَقَالُوا الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَذْهَبَ عَنَّا الْحَزْنَ إِنَّ رَبَّنَا لَغَفُورٌ شَكُورٌ (۳۵).

۹. وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزِنُوا وَأَنْتُمْ الْأَغْلَوْنَ إِنَّ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ... (آل عمران، ۱۳۹).

۱۰. وَلَا يَحْزَنُكَ قَوْلُهُمْ إِنَّ الْعِزَّةَ لِلَّهِ جَمِيعاً هُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ (یونس، ۶۵).

اصفهانی، ۱۳۷۵). در اصطلاح «انفاق» بیرون کردن مال از ملک و قرار دادن آن در ملک دیگری است که از طریق صدقه یا بخشش مال در راه جهاد و دین و هر آنچه خدا بدان فرمان داده است می‌باشد. انفاق، واژه‌ای قرآنی است که از ویژگی‌های مؤمنان است و به‌عنوان یکی از پایه‌های اصلی عمل صالح مورد تأکید قرار گرفته است. اغلب مفسران، به بُعد توزیع ثروت و کاستن محرومیت‌های اقتصادی، به آن نگاه کرده‌اند، اما نباید از رویکرد تربیتی آن از دیدگاه قرآن نیز غافل شد. انفاق موجب پرورش روحیه گذشت، بخشش، فداکاری، نوع‌دوستی و برادری در انفاق کننده می‌شود (آل‌رسول، کاظمی بویینی، ۱۳۹۸). آثار روان‌شناختی انفاق، شامل آرامش نفس و کاهش خوف و حزن مرضی می‌باشد (گرامی، جعفری، ۱۳۹۸). این پژوهش به دنبال تبیین نظری آثار روان‌شناختی انفاق در کاستن خوف و حزن می‌باشد تا در نهایت بر اساس این تبیین مفهومی، بتواند نقطه شروعی برای مطرح کردن یک دیدگاه تأثیرگذار برای کاهش حزن و خوف مرضی و برای درمان افسردگی و اضطراب باشد.

در قرآن، ده شرط برای انفاق ذکر شده است: ۱. انفاق از اموال خوب، نه کم‌ارزش (بقره، ۲۶۷)؛ ۲. موردنیاز گیرنده (حشر، ۹)؛ ۳. به نیازمندان واقعی (بقره، ۲۷۳)؛ ۴. به‌صورت پنهان (بقره، ۲۷۱)؛ ۵. بدون منت و آزار (بقره، ۲۶۴)؛ ۶. توأم با اخلاص (بقره، ۲۶۵)؛ ۷. کم و کوچک شمردن کار خود (مدثر، ۶)؛ ۸. از اموال موردعلاقه خود (آل‌عمران، ۹۲)؛ ۹. باور به مالک حقیقی بودن خداوند؛ ۱۰. انفاق از اموال حلال (مانده، ۲۷).

از دیدگاه آموزه‌های اسلامی، آثار و فواید متعددی برای انفاق وجود دارد: ۱. آمرزش الهی؛ ۲. تجارتی پرسود (فاطر، ۲۹)؛ ۳. مایه ازدیاد مال، نه کاهش (سبأ، ۳۹)؛ ۴. دارای آثار فردی؛ ۵. دوری از بلا و مرگ بد؛ ۶. طول عمر؛ ۷. شفای مریض؛ ۸.

۱. «أَلَمْ يَعْلَمُوا أَنَّ اللَّهَ هُوَ يَقْبَلُ التَّوْبَةَ عَنْ عِبَادِهِ وَيَأْخُذُ الصَّدَقَاتِ وَأَنَّ اللَّهَ هُوَ التَّوَّابُ الرَّحِيمُ (توبه، ۱۰۴).

۲. «...وَمَا تَنْفِقُوا مِنْ خَيْرٍ فَلْيَأْتِكُمْ...» (بقره، ۲۷۲).

۳. امام باقر (ع): «صدقه هفتاد بلا را از انسان دور می‌کند و نیز مرگ سوء را از انسان دور می‌نماید» (محمد باقر مجلسی، بحارالانوار، جلد ۹۶، ص ۱۳۵).

دورکننده فقر^۳؛ ۹. تزکیه و طهارت انسان؛ ۱۰. آرامش روحی و روانی؛ ۱۱. وسیله تقرب به خداوند؛ ۱۲. موجب سلامت اجتماعی و اصلاح اجتماعی (طباطبائی، ۱۳۷۵)؛ ۱۳. عدالت؛ ۱۴. مانع هلاکت اجتماع است. (بقره، ۱۹۵)؛ ۱۵. روحیه فداکاری (بقره، ۲۷۲)؛ ۱۶. در معرض دید خداوند بودن (آل‌عمران، ۹۲)؛ ۱۷. ثبت شدن نزد پروردگار (توبه/۱۲۱).

تبیین فرآیند اثرگذاری انفاق

برای تحلیل نظری و مفهومی یافته‌های تحقیق، از بعضی مفاهیم مرتبط با شفقت درمانی سود می‌جوییم؛ بنابراین، به اختصار اشاره‌ای به این رویکرد درمانی می‌شود.

شفقت درمانی

درمان متمرکز بر شفقت (CFT)، یک سیستم روان‌درمانی است که پل گیلبرت^۷ در سال ۲۰۰۰ آن را ابداع و تدوین کرده است. شفقت دارای سه جریان مختلف است: شفقت به دیگران؛ دریافت شفقت از دیگران و شفقت به خود. او در شفقت درمانی، سه سیستم هیجانی برای مغز انسان تعریف کرده است: ۱. سیستم خطریاب: مغز تهدیدات و خطرات موجود را شناسایی کرده و واکنش‌هایی را برای حافظت از خود نشان می‌دهد؛ ۲. سیستم جستجوی منابع: این سیستم، ما را به دنبال کردن غذا، همسر، تعاملات اجتماعی، احساسات

۱. پیامبر اکرم (ص): «صدقه و صله رحم شهرها را آباد می‌کند و بر عمرها می‌افزاید» (محمد باقر مجلسی، بحارالانوار، جلد ۹۶، ص ۱۳۵).

۲. امیرمؤمنان (ع): «داووا مَرْضَاتِكُمْ بِالصَّدَقَةِ (شیخ حر عاملی، وسائل الشیعه، ج ۴، ص ۲۵۸).

۳. از امام باقر (ع) نقل شده است: «نیکی و صدقه فقر را دور می‌کند...» (بحارالانوار، ج ۹۶، ص ۱۳۰).

۴. «خُدْ مِنْ أَمْوَالِهِمْ صَدَقَةً تُطَهِّرُهُمْ وَتُزَكِّيهِمْ بِهَا وَصَلَّ عَلَيْهِمْ إِنَّ صَلَاتَكَ سَكَنٌ لَهُمْ وَاللَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ (توبه، ۱۰۳).

۵. «الَّذِينَ يُنْفِقُونَ أَمْوَالَهُمْ بِاللَّيْلِ وَالنَّهَارِ سِرًّا وَعَلَانِيَةً فَلَهُمْ أَجْرُهُمْ عِنْدَ رَبِّهِمْ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ (بقره، ۲۷۴).

۶. «وَمِنَ الْأَعْرَابِ مَنْ يُؤْمِنُ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ وَيَتَّخِذُ مَا يُنْفِقُ قُرْبَتٍ عِنْدَ اللَّهِ... (توبه، ۹۹).

خوب و مفیدی می‌فرستد؛ ۳. سیستم تسکین و رضایت: این سیستم، احساسات مثبت مانند خوشحال و خرسند بودن، آرام بودن، امنیت داشتن و... را برای ما تأمین می‌کند. شفقت درمانی (CFT) سعی دارد با سوق دادن افراد به مهربانی بیشتر نسبت به خود و دیگران، سبب بهبود سلامت روان خود و دیگران شود. رفتار شفقت درمانگر، معمولاً شامل این موارد است: ۱. ابراز گرما و ملایمت مؤثر نسبت به درمان‌جو؛ ۲. آماده‌سازی درمان‌جو برای دریافت درست از لطف و مهربانی دیگران، بدون احساس شرم؛ ۳. آموختن به درمان‌جو برای ایجاد احساس امنیت در خود (گیلبرت، ۲۰۰۵) و بر چهار حوزه تجارب پیشین، ترس‌های اساسی، راهکارهای احساس امنیت، پیامدهای غیرعمدی، متمرکز است (گیلبرت، ۲۰۰۹). شفقت ورزی، مهارتی است که می‌توان به کسی آموخت و تمرین داد؛ در این صورت سیستم‌های فیزیولوژی عصبی و ایمنی فرد تحت تأثیر قرار می‌گیرد (دیوید سون، ۲۰۰۳؛ لوتر، ۲۰۰۸، به نقل از گیلبرت، ۲۰۰۹). از نتایج این نوع درمان، مهم شمردن بهزیستی، درک و همدلی، همدردی کردن، عدم قضاوت دیگران، تحمل یا تاب‌آوری و... است (گیلبرت، ۲۰۰۹).

برای شناخت عناصر تحقق‌بخش انفاق و کیفیت تأثیر آن نیازمند این هستیم که حوزه معنایی انفاق را تشکیل بدهیم تا از آن طریق، جزئیات شفقت درمانی را در آن جستجو کنیم و طبقات تحلیل را شناسایی کنیم؛ نگرش «حوزه‌های معنایی» بر این پایه استوار است که «اشتراک چند مفهوم در یک ویژگی» می‌تواند آن‌ها را در یک طبقه قرار دهد به‌عنوان مثال، صبر، عفت، شجاعت در «خویش‌داری» مشترک هستند و یک حوزه معنایی را تشکیل می‌دهند؛ نظریه حوزه‌های معنایی از چند اصل زبان‌شناختی مثل «هم‌معنایی»، «چندمعنایی»، «تقابل معنایی» و «حوزه واژگانی» نیز سود می‌جوید (شجاعی، جان‌بزرگی، عسگری، غروی‌راد، پسندیده، ۱۳۹۳، ص ۱۳)، بر این اساس حوزه معنایی «انفاق»، مورد بررسی قرار گرفت تا فهم دقیق‌تری از آن حاصل شود. در این بررسی، مفاهیم صدقه، سخاوت، شُح و بخل نیز مورد توجه قرار گرفت؛ در بررسی مؤلفه‌های متغیر مستقل «انفاق»، به تبیین متغیرهای «خوف» و «حزن» و مؤلفه‌های آن‌ها نیز توجه شده است؛ کیفیت

اثرگذاری «انفاق» بر «خوف» و «حزن»، از طریق اصطلاحات و فرایندهای شناخته‌شده در «شفقت درمانی» مورد تحلیل قرار گرفت. بر اساس این رویکرد درمانی، طبقات تحلیل را در ۴ طبقه قرار داده شد.

طبقه‌بندی تحلیل

طبقات موردنظر عبارت‌اند از: ۱. جهت‌گیری؛ شامل ارزش‌ها، انگیزه‌ها و اهداف که با چرایی رفتار مرتبط‌اند؛ ۲. رفتارها؛ از جهت محتوایی و ویژگی‌ها که به نوع رفتار مربوط‌اند؛ ۳. تجربه‌ها؛ که شامل تجربه‌های درونی، هیجان‌ها، ارزیابی شناختی می‌باشند. ۴. کارکردها؛ مانند مشخص کردن کارکرد مثبت روان‌شناختی، سلامت روانی و بالندگی (عباسی، پسندیده، ۱۳۹۶، ص ۱۷).

الف. جهت‌گیری‌ها

در این پژوهش، جهت‌گیری به معنای رویکرد، مرام یا دیدگاه کلی فرد درباره موضوع «انفاق» و برای پاسخ به چرایی رفتار می‌باشد (عباسی، پسندیده، ۱۳۹۶، ص ۱۸). ایمان و یقین مهم‌ترین مؤلفه اساسی چرایی «انفاق» می‌باشد که مؤلفه‌های دیگر نیز در ذیل آن قرار می‌گیرند؛ مثل «انفاق در تنگدستی» که روایات به آن اشاره کرده‌اند.^۱ بدون یقین به وعده الهی، نمی‌توان تحلیل معقولی از «انفاق در تنگدستی» ارائه کرد (مائده، ۲۷). انفاق‌کننده باور قلبی دارد که آنچه در اختیار اوست، ملک حقیقی او نیست^۲، بنابراین، انفاق را «اتلاف مال» تلقی نمی‌کند.^۳ او به وعده الهی ایمان کامل دارد،^۴ لذا می‌توان گفت که «انفاق»، عملی است برآمده از «یقین». انفاق فقط برای رضای حق باشد نه برای ارضای جاه‌طلبی و

۱. ... مِنْ حَقَائِقِ الْإِيمَانِ الْإِنْفَاقُ مِنَ الْإِقْتَارِ... (بروجردی، ۱۳۷۳، ج ۸، ص ۳۷۶).

۲. ... أَنْ لَا يَرَى الْعَبْدُ لِنَفْسِهِ فِيمَا حَوَّلَهُ اللَّهُ إِلَيْهِ مَلِكًا لِأَنَّ الْعَبِيدَ لَا يَكُونُ لَهُمْ مَلِكٌ يَرُونَ الْمَالَ مَالَ اللَّهِ يَضَعُونَهُ حَيْثُ أَمَرَهُمُ اللَّهُ تَعَالَى بِهِ... (طبرسی، ۱۳۸۵، ق، ص ۲۳۷)

۳. قال له: ما الشحيح؟ فقال: أن ترى ما في يدك شرفا و ما أنفقت تلفا (صدوق، ۱۴۰۳، ق، ص ۲۴۵)

۴. إِنَّ الَّذِينَ يَتْلُونَ كِتَابَ اللَّهِ وَأَقَامُوا الصَّلَاةَ وَأَنفَقُوا مِمَّا رَزَقْنَاهُمْ سِرًّا وَعَلَانِيَةً يَرْجُونَ تِجَارَةً لَّنْ تَبُورَ (فاطر، ۲۹).

نه در راه اطفای شهوات نفسانی (مطهری، ۱۳۹۰، ج ۱، ص ۲۰۷). انفاق، توأم با اخلاص (بقره، ۲۶۵)؛ انفاق کننده، کار خود را کم و کوچک می‌شمارد و گرفتار عجب و غرور نمی‌شود (مدثر، ۶).

ب. ویژگی‌های رفتاری

طبق نظر هوتا^۱ و واترمن^۲ (۲۰۱۳)، طبقه ویژگی‌های رفتاری شامل محتوا و ویژگی‌های رفتار است (عباسی، پسندیده، ۱۳۹۶، ص ۱۹). انفاق موجب پرورش روحیه گذشت، بخشش، فداکاری، نوع دوستی و برادری در انفاق کننده می‌شود (آل‌رسول، کاظمی بویینی، ۱۳۹۸). به هر اندازه که منظومه شناختی؛ یعنی یقین به وعده الهی و باورمندی به موقت بودن دارایی‌ها در نزد انسان شکل بگیرد اقدام به عمل انفاق، متناسب با آن رقم می‌خورد. هر چه این باور و یقین بیشتر باشد، انسان‌ها با سرعت بیشتر از این دستور الهی تبعیت می‌کنند^۳. از شرایط ده گانه‌ای که در قرآن، برای انفاق ذکر شده است، بعضی از آن‌ها به صورت ویژگی‌های رفتاری ظاهر می‌شود، مثل: ۱. انفاق از اموال خوب (بقره، ۲۶۷)؛ ۲. مورد نیاز گیرنده (حشر، ۹)؛ ۳. به نیازمندان واقعی (بقره، ۲۷۳)؛ ۴. به صورت پنهان (بقره، ۲۷۱)؛ ۵. بدون منت و آزار (بقره، ۲۶۴)؛ ۶. از اموال مورد علاقه خود انفاق می‌کند؛ ۷. از روی معامله‌گری و دادوستد نیست؛ ۸. همراه با رعایت احترام کامل است؛ ۹. همدلانه و از روی مواسات است؛ ۱۰. حتی المقدور در خلوت، یا تنهائی صورت می‌گیرد؛ حتی گاهی خود انفاق کننده نیز شناخته نمی‌شود؛

رفتار فرد انفاق کننده با رفتار فرد بخیل، متفاوت است؛ هیچ فردی نمی‌تواند از کمک‌های فرد بخیل بهره‌مند شود حتی خویشاوندان او^۴. اولین قدم در جهت رهایی از

1. Huta, V.

2. Waterman, A. S.

۳. اَنْفَقُ وَلَا تَخَفُ فَقْرًا (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۴، ص ۴۴)

۴. وَ اِيَّاكُمْ وَ الْبِخْلَ فَاِنَّهُ اَهْلَكَ مَنْ كَانَ قَبْلَكُمْ؛ ... اَنَّ الْبِخْلَاءَ يَضْنُونَ بِمَالِهِمْ عَلَى اَهْلِ الْحَاجَةِ مِنْ اَقْرَبَانِهِمْ،... (شریف‌الرضی، ۱۳۸۰، ص ۱۹۰).

جمع‌آوری افراطی اموال، توجه به اقوام و خویشاوندان است^۱. تعاملات اجتماعی و روابط میان فردی انفاق‌کننده، بسیار گسترده‌تر و مهربانانه‌تر است. اگر انسانی از انفاق کردن سرباز زد، بخشی از دارایی‌هایش را در راه حرام حتماً خرج خواهد کرد^۲، صفت بخل اگر نهادینه و جزء شخصیت آن فرد شد، نسبت به تمامی دستورات دینی نیز بخل می‌ورزد^۳ و در نتیجه در وادی گناه کردن قدم می‌گذارد^۴.

ج. تجربه‌های درونی

تأثیرات انفاق، شامل آرامش نفس و کاهش خوف و حزن مرضی می‌باشد (گرامی، جعفری، ۱۳۹۸). بعضی از اساسی‌ترین تجربه‌های درونی برای فرد انفاق‌کننده عبارت است از: ۱. «آرامش». چراکه فرد انفاق‌کننده اطمینان دارد آنچه را که در راه خدا انفاق کرده است به هدر نمی‌رود (طباطبائی، ۱۴۱۷، ق، ج ۳، ص ۳۴۵)، اما فرد بخیل، همواره از انفاق کردن سر باز می‌زند؛ ۲. فرد انفاق‌کننده، خودش را در پناه انفاق در امنیت می‌یابد، اما بخیل، همواره باید به‌عنوان نگهبان دغدغه حفظ اموال خود را داشته باشد؛ ۳. فرد انفاق‌کننده همواره در درون خودش، احساس بزرگ‌منشی و بی‌نیازی را تجربه می‌کند، اما فرد بخیل، همواره نیازمندی خودش را می‌یابد و حتی به اموال دیگران چشم دارد^۵، هیچ‌وقت نمی‌تواند در درون آرامش را تجربه کند^۶؛ ۴. انفاق‌کننده، تکیه به خدائی را تجربه می‌کند

۱. کَيسَ بِالْبَخِيلِ الَّذِي يُؤَدِّي الزَّكَاةَ الْمَفْرُوضَةَ فِي مَالِهِ وَيُعْطِي الْبَائِنَةَ فِي قَوْمِهِ (شريف‌الرضی، ۱۳۸۰، ص ۱۹۰).

۲. فَإِنَّهُ لَمْ يَخْلُ عَبْدٌ وَلَا أُمَّةٌ بِنَفَقَةٍ فِيمَا يُرْضِي اللَّهَ عَزَّ وَجَلَّ إِلَّا أَنْفَقَ أَضْعَافَهَا فِيمَا يُسَخِطُ اللَّهَ عَزَّ وَجَلَّ (کلینی، ۱۴۰۷، ق، ج ۴ ص ۴۳).

۳. الْبَخِيلُ مَنْ بَخَلَ بِمَا افْتَرَضَ اللَّهُ عَلَيْهِ (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۴ ص ۴۵).

۴. وَأَمْرُهُمْ بِالْفُجُورِ فَفَجَرُوا (شريف‌الرضی، ۱۳۸۰، ص ۱۹۰).

۵. مِنْ ذَلِكَ قَوْلُهُ عَلَيْهِ الصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ: «وَأَيُّ ذَاؤٍ أَدْوَى مِنَ الْبَخْلِ؟!» (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۴ ص ۴۴).

۶. امام صادق (ع): ... الشُّحُّ أَشَدُّ مِنَ الْبَخْلِ إِنَّ الْبَخِيلَ يَبْخُلُ بِمَا فِي يَدِهِ وَالشَّحِيحُ يَسْحُ عَلَى مَا فِي أَيْدِي النَّاسِ وَعَلَى مَا فِي يَدَيْهِ حَتَّى لَا يَرَى مِمَّا فِي أَيْدِي النَّاسِ شَيْئًا إِلَّا تَمَنَّى أَنْ يَكُونَ لَهُ بِالْحِلِّ وَالْحَرَامِ وَلَا يَقْنَعُ بِمَا رَزَقَهُ اللَّهُ. (صدوق، ۱۴۱۳، ق، ج ۲ ص ۶۳).

۷. أَقَلُّ النَّاسِ رَاحَةَ الْبَخِيلِ (صدوق، ۱۴۱۳، ق، ج ۴ ص ۳۹۵).

که عالم و قادر و مهربان است، اما انسان بخیل در درون خود، احساس بدگمانی نسبت به خداوند را تجربه می‌کند؛^۱ ۵. انفاق کننده، احساس رهایی و آرامش نسبت به مال خود را دارد، اما بخیل، حتی دیگران را نیز توصیه به بخل می‌کند.^۲

د. کارکردهای روان‌شناختی

کارکردهای روان‌شناختی انفاق در حوزه‌های فردی، بین فردی و اجتماعی، قابل توجه است: ۱. از جمله کارکردهای فردی، افزایش محبت نسبت به خداوند است. محبت اصلی، شراکت بردار نیست؛ انسان با انفاق در معرض امتحان قرار می‌گیرد که کدام سمت را انتخاب کند و محبتش را در کدام جهت متمرکز کند؛ ۲. مال محبوب آدمی است و دل کندن از آن سخت است؛ پس انسان با انفاق کردن، صداقت خود در «موحد بودن» را اثبات می‌کند (نراقی، ۱۳۸۱، ص ۱۳۰)؛ ۳. خداوند به پیامبر می‌فرماید: از اموالشان به‌عنوان صدقه بگیر تا موجب طهارت و تزکیه آنها بشود؛^۳ با دادن اموال به‌عنوان صدقه، روح آنها از آلودگی مال دنیا تطهیر شود (مصباح یزدی، ۱۳۸۸، ص ۵۰). انفاق روح آدمی را از تعلقات حیوانی رها می‌کند (طباطبائی، ۱۴۱۷، ق، ج ۳، ص ۳۴۵)؛ ۴. روح گذشته، بخشش، فداکاری، دوستی و برادری را در انفاق کننده پرورش می‌دهد (مکارم شیرازی، ۱۳۷۴، ج ۲، ص ۳۴۵)؛ ۵. انفاق، زندگی اجتماعی را متعادل‌تر می‌کند، در بعد اجتماعی، به عدالت اجتماعی کمک می‌کند؛ فقرزدائی را هدف قرار می‌دهد؛ به تبع، بعضی دیگر از آسیب‌های اجتماعی متأثر از فقر را کاهش می‌دهد؛ روابط متضاد و کینه‌توزانه در سطح جامعه را کاهش می‌دهد (طباطبائی، ۱۴۱۷، ق، ج ۲، ص ۳۸۳)؛ انفاق، رویکرد «تنازع بقا» را به رویکرد «تعاون و همکاری» تبدیل می‌کند (مکارم شیرازی، ۱۳۷۴، ج ۱، ص ۱۰۷). از انفجار عظیم اجتماعی پیشگیری می‌کند؛ موجب تعدیل ثروت می‌شود و تعدیل ثروت، حافظ ثروت است؛ پس به نفع ثروتمندان نیز خواهد بود. امیرمؤمنان علی (ع) می‌فرماید:

۱. حَسْبُ الْبَخِيلِ مِنْ بُخْلِهِ سُوءُ الظَّنِّ بِرَبِّهِ (مجلسی، ۱۴۰۳، ق، ج ۷۰ ص ۳۰۷).

۲. الَّذِينَ يَبْخُلُونَ وَيَأْمُرُونَ النَّاسَ بِالْبُخْلِ (نساء، ۳۷)

۳. خُذْ مِنْ أَمْوَالِهِمْ صَدَقَةً تُطَهِّرُهُمْ وَتُزَكِّيهِمْ بِهَا (توبه، ۱۰۳).

«اموال خویش را با دادن زکات حفظ کنید»^۱. خودداری از انفاق، موجب مرگ جامعه به خاطر عجز و ناتوانی می‌شود (مکارم شیرازی، ۱۳۷۴، جلد ۲، ص ۳۸).

ه. آثار تکوینی انفاق

از جمله اثرات تکوینی که در آموزه‌های اسلامی به آن اشاره شده است، عبارت است از: ۱. افزایش روزی: صدقه دادن موجب می‌شود که دارایی‌ها افزایش پیدا کند^۲. ما می‌توانیم روزی را با صدقه دادن به سمت خود سرازیر کنیم^۳؛ ۲. دفع بلا و بیماری: اگر مؤمنی به نیت دفع بلا یا هر روز صدقه بدهد، خداوند او را از بلاهای آسمانی آن روز حفظ می‌کند^۴. پیغمبر (ص) فرموده است که بیماران خود را با صدقه دادن درمان کنید^۵؛ ۳. دفع نحوست: اگر کسی در ابتدای روز صدقه بدهد، خداوند نحوست آن روز را از وی برطرف می‌کند^۶؛ ۴. افزایش عمر و دفع مرگ بد: از آثار صدقه دادن ازدیاد عمر و دفع شدن ۹۰ نوع از مرگ بد می‌باشد^۷؛ دفع وسوسه شیاطین: صدقه دادن موجب بسته شدن دهان هفتصد شیطان می‌شود^۸.

۱. حَصَّنُوا أَمْوَالَكُم بِالزَّكَاةِ (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۴ ص ۶۱).

۲. پیغمبر اسلام (ص) تَصَدَّقُوا فَإِنَّ الصَّدَقَةَ تَزِيدُ فِي الْمَالِ كَثْرَةً وَ تَصَدَّقُوا رَحِمَكُمُ اللَّهُ (کلینی، ۱۴۰۷، جلد ۴ ص ۹).

۳. پیامبر (ص): اسْتَنْزِلُوا الرِّزْقَ بِالصَّدَقَةِ. (کلینی، ۱۴۰۷، جلد ۴ ص ۱۰).

۴. امام صادق (ع): ... فَمَا مِنْ مُؤْمِنٍ يَتَصَدَّقُ بِصَدَقَةٍ يُرِيدُ بِهَا مَا عِنْدَ اللَّهِ لِيُدْفَعَ اللَّهُ بِهَا عَنْهُ شَرًّا مَا يَنْزِلُ مِنَ السَّمَاءِ إِلَى الْأَرْضِ فِي ذَلِكَ الْيَوْمِ إِلَّا وَقَاهُ اللَّهُ شَرًّا مَا يَنْزِلُ مِنَ السَّمَاءِ إِلَى الْأَرْضِ فِي ذَلِكَ الْيَوْمِ (کلینی، ۱۴۰۷، جلد ۴، ص ۵).

۵. پیغمبر اسلام (ص) دَاوُوا مَرَضَاتِكُمْ بِالصَّدَقَةِ (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۴، ص ۳).

۶. امام صادق (ع): مَنْ تَصَدَّقَ بِصَدَقَةٍ حِينَ يُصْبِحُ أَذْهَبَ اللَّهُ عَنْهُ نَحْسَ ذَلِكَ الْيَوْمِ (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۴، ص ۳).

۷. امام باقر (ع): الْبِرُّ وَالصَّدَقَةُ يُنْفِيَانِ الْفَقْرَ وَ يَزِيدَانِ فِي الْعُمْرِ وَ يَدْفَعَانِ تِسْعِينَ مِئْتَةَ السُّوءِ (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۴، ص ۲).

۸. امام صادق (ع) ... فَإِنَّهَا تُفَكِّكُ مِنْ بَيْنِ لُجِيٍّ سَبْعِمِائَةَ شَيْطَانٍ وَ كَيْسَ شَيْءٍ أَنْقَلَ عَلَى الشَّيْطَانِ مِنَ الصَّدَقَةِ عَلَى الْمُؤْمِنِ وَ هِيَ تَقَعُ فِي يَدِ الرَّبِّ تَبَارَكَ وَ تَعَالَى قَبْلَ أَنْ تَقَعُ فِي يَدِ الْعَبْدِ (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۴، ص ۳).

آمزش گناهان!؛ حتی اگر انفاق کننده، دعایی برای آمزش نکرده باشد.

بحث و نتیجه گیری

در این پژوهش تلاش شد تا معلوم شود که مفهوم انفاق بر اساس چه «مدل عملکردی»، موجب کاهش «خوف» و «حزن» می‌شود. برای پاسخ به این سؤال، در ابتدا، به شناسایی مفاهیم «خوف»، «حزن» و «انفاق» در آموزه‌های اسلامی، اقدام شد؛ آنگاه با استفاده از دو رویکرد «حوزه‌های معنایی» و «شفقت درمانی» ویژگی‌ها و مؤلفه‌های خوف، حزن و انفاق، بر اساس آیات و روایات واکاوی شدند؛ بدین منظور برای فهم دقیق‌تر مفهوم انفاق، آیات و روایات مربوط به انفاق، صدقه دادن، بخل، شح و سخاوت مورد بررسی قرار گرفت؛ آنگاه برای فهم روان‌شناختی مؤلفه‌ها، از «طبقات تحلیل» استفاده شد؛ مؤلفه‌های به‌دست آمده، در طبقات پنج‌گانه «جهت‌گیری‌ها»، «رفتارها»، «تجربه‌ها»، «کارکردها» و «آثار تکوینی» تنظیم شدند. در هر کدام از این طبقات، نشان داده شد که انفاق، چگونه با خوف و حزن مرتبط می‌شود. از بررسی مجموع گزاره‌ها و مفاهیم مرتبط با مفهوم انفاق، معلوم شد طبقات پنج‌گانه در آموزه‌های اسلامی، در کنار هم می‌توانند تأثیر کامل انفاق بر خوف و حزن، بیان کنند؛ هر کدام از آن‌ها به تنهایی، فقط بخشی از این تأثیر را بیان می‌کنند. کسی که انفاق با شرایط صحیح آن انجام می‌دهد، در تمام طبقات پنج‌گانه از عوامل افسرده‌ساز خالی می‌شود؛ رغبت به دنیا، در او کاسته می‌شود؛ چشم به ثروت دیگران ندارد؛ حسادت و ناامیدی و ناشکیبائی‌اش کنترل می‌شود.

گاهی بسیاری از محتواهای این طبقات، در آثار صاحب‌نظران دینی، در کنار هم جمع شده‌اند؛ از دیدگاه آموزه‌های اسلامی، آثار و فواید متعددی برای انفاق وجود دارد:

۱. آمزش الهی^۱؛ ۲. تجارت پرسود (فاطر، ۲۹)؛ ۳. مایه ازدیاد مال، نه کاهش (سبأ، ۳۹)؛

۱. «أَلَمْ يَعْلَمُوا أَنَّ اللَّهَ هُوَ يَقْبَلُ التَّوْبَةَ عَنْ عِبَادِهِ وَيَأْخُذُ الصَّدَقَاتِ وَأَنَّ اللَّهَ هُوَ التَّوَّابُ الرَّحِيمُ (توبه، ۱۰۴).

۲. «أَلَمْ يَعْلَمُوا أَنَّ اللَّهَ هُوَ يَقْبَلُ التَّوْبَةَ عَنْ عِبَادِهِ وَيَأْخُذُ الصَّدَقَاتِ وَأَنَّ اللَّهَ هُوَ التَّوَّابُ الرَّحِيمُ (توبه، ۱۰۴).

۴. بازگشت به خود فرد؛ ۵. دوری از بلا و مرگ بد؛ ۶. طول عمر؛ ۷. شفای مریض؛ ۸. دورکننده فقر؛ ۹. تزکیه و طهارت انسان؛ ۱۰. آرامش روحی و روانی؛ ۱۱. وسیله تقرب به خداوند؛ ۱۲. موجب سلامت اجتماعی و اصلاح اجتماعی (طباطبائی، ۱۳۷۵)؛ ۱۳. عدالت اجتماعی و اقتصادی؛ ۱۴. مانع هلاکت اجتماع؛ (بقره، ۱۹۵)؛ ۱۵. روحیه فداکاری (بقره، ۲۷۲)؛ ۱۶. در معرض دید خداوند بودن (آل عمران، ۹۲)؛ ۱۷. ثبت شدن نزد پروردگار (توبه/۱۲۱)؛

کسی که انفاق با شرایطش را انجام می‌دهد، گرفتار هراس نمی‌شود، چون هیچ‌کدام از عوامل هراس در او شکل نمی‌گیرد؛ او تراژدی سازی نمی‌کن؛ منفی نگری نمی‌کند؛ فاجعه سازی نمی‌کند.

پیشنهاد‌های پژوهشی:

۱. خوف و حزن از دیدگاه اسلام به «مدموم» و «ممدوح» قابل تقسیم است؛ این پژوهش، به خوف و حزن ممدوح نپرداخت، بلکه بیشتر ناظر بود به کاهش خوف و حزن مدموم، با توجه به انفاق انجام‌شده. می‌شود در مورد خوف و حزن ممدوح نیز پژوهش روان‌شناختی انجام داد.

۱. «...وَمَا تَنْفِقُوا مِنْ خَيْرٍ فَلَأَنْفُسِكُمْ...» (بقره، ۲۷۲).

۲. امام باقر (ع): «صدقه هفتاد بلا را از انسان دور می‌کند و نیز مرگ سوء را از انسان دور می‌نماید» (محمد باقر مجلسی، بحارالانوار، جلد ۹۶، ص ۱۳۵).

۳. پیامبر اکرم (ص): «صدقه و صلۀ رحم شهرها را آباد می‌کند و بر عمرها می‌افزاید» (محمد باقر مجلسی، بحارالانوار، جلد ۹۶، ص ۱۳۵).

۴. امیرمؤمنان (ع): «داووا مَرَضَاتِكُمْ بِالصَّدَقَةِ (شیخ حر عاملی، وسائل الشیعه، ج ۴، ص ۲۵۸).

۵. از امام باقر (ع) نقل شده است: «نیکی و صدقه فقر را دور می‌کند...» (بحارالانوار، ج ۹۶، ص ۱۳۰).

۶. «خُذْ مِنْ أَمْوَالِهِمْ صَدَقَةً تُطَهِّرُهُمْ وَتُزَكِّيهِمْ بِهَا وَصَلِّ عَلَيْهِمْ إِنَّ صَلَاتَكَ سَكَنٌ لَهُمْ وَاللَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ (توبه، ۱۰۳).

۷. «الَّذِينَ يُنْفِقُونَ أَمْوَالَهُمْ بِاللَّيْلِ وَالنَّهَارِ سِرًّا وَعَلَانِيَةً فَلَهُمْ أَجْرُهُمْ عِنْدَ رَبِّهِمْ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ (بقره، ۲۷۴).

۸. «وَمِنَ الْأَعْرَابِ مَنْ يُؤْمِنُ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ وَيَتَّخِذُ مَا يُنْفِقُ قُرْبَتٍ عِنْدَ اللَّهِ... (توبه، ۹۹).

۲. خوف و حزن مذموم را در بحث از سبب‌شناسی اضطراب و افسردگی، موردبررسی جدی قرار دادیم؛ اما پژوهشگران دیگر می‌توانند خوف و حزن ممدوح را در چارچوب روان‌شناسی مثبت موردبررسی قرار دهند.

۳. این پژوهش، ناظر بود به کاهش خوف و حزن در خود انفاق کنند، اما پژوهشگران می‌توانند انفاق، خوف و حزن در وجود انفاق گیرنده را نیز به تفصیل موردپژوهش قرار دهند.

منابع

- قرآن کریم (۱۳۸۹)، ترجمه: آیت‌الله مکارم شیرازی، قم، نشتا.
- نهج‌البلاغه (۱۳۸۱)، شریف رضی، ترجمه: محمد دشتی، تهران، نیلوفرانه.
- ابن منظور، محمد بن مکرم (۱۴۱۴ ق)، لسان العرب، بیروت، دارصادر
- آقابابائی بنی، اسماعیل (۱۳۹۶). *جرم ترک انفاق و ملاحظات کیفرشناختی*، دوفصلنامه رویه قضایی (حقوقی کیفری)، (۳)، ۲۷-۴۰.
- اکبری، مهدی؛ و محمدخانی، شهرام (۱۳۹۷). *فرآیندهای فراتشخیصی شناختی، رفتاری و هیجانی در افسردگی و اختلال‌های اضطرابی*. فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی، ۹(۳۵)، ۱۱۷-۱۴۶
- آل رسول، سوسن؛ کاظمی بوینی، مژگان (۱۳۹۸). *نهادینه کردن صفت انفاق در انسان از طریق شکرگزاری در بیان قرآن کریم*، فصلنامه مطالعات قرآنی، ۱۰(۳۹)، ۳۳۱-۳۵۳.
- ایزدی، مهناز (۱۳۹۲). *عوامل بازدارنده از انفاق با توجه به آیه ۴۷ سوره یاسین*، نشریه بینات، (۷۷ و ۷۸)، ۱۲۳-۱۲۸.
- باقری، فاطمه؛ خانجانی، زینب؛ و هاشمی، تورج (۱۴۰۰). *مقایسه سوگیری توجه نسبت به تهدید در کودکان دارای نشانه‌های اختلالات درونی‌سازی و برونی‌سازی شده*. فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی، ۱۲(۴۶)، ۱۳۵-۱۷۰.
- بروجردی، سیدحسین (۱۳۷۳)، *جامع احادیث الشیعه*، قم: نشرالصحف.
- بشارت، محمدعلی؛ رنجبری، توحید؛ پورحسین، رضا (۱۳۹۸)، «پیش‌بینی نشانه‌های اضطراب و افسردگی بر اساس آسیب‌های دل‌بستگی»، *رویش روانشان است*، ۸(۳۴)، ۷۷-۸۶.
- خادم‌علیزاده، امیر؛ عبدلهی‌آرانی، مصعب؛ غفورزاده، حسن (۱۳۹۶)، *ارتباط انفاق و رشد اقتصادی در ایران*، فصلنامه علمی پژوهش اقتصاد اسلامی، ۱۷(۶۵)، ۵-۳۲.
- خانی، زهرا؛ بشارت، محمدعلی؛ و فراهانی، حجت‌الله (۱۳۹۸). *نقش واسطه‌ای دشواری نظم‌جویی هیجان در رابطه بین روان‌سازه‌های ناسازگار اولیه و نشانه‌های افسردگی*. علوم روان‌شناختی، ۸۴(۱۸)، ۲۲۳۵-۲۲۴۵.

تبیین «مدل عملکردی انفاق» در «کاهش حزن و خوف»...؛ کاویانی ارانی و اکبیا | ۶۱

راغب اصفهانی، حسین بن محمد، ۱۳۷۵، ترجمه و تحقیق مفردات الفاظ قرآن کریم، ترجمه سید غلامرضا خسروی حسینی، ناشر: انتشارات مرتضوی، نوبت چاپ: دوم.

سلطانی رنانی، سیدمهدی (۱۳۸۲). *سیمای انفاق در قرآن*، نشریه کوثر، (۹)، ۱۹-۲۴.
سلیمی، سیده فاطمه؛ اصفهانی، سید عبدالله؛ حسن نژاد، فاطمه (۱۳۹۹). *مؤلفه‌های معنایی واژه انفاق در گفتمان قرآن کریم با تأکید بر روابط هم‌نشینی*، نشریه پژوهش دینی، (۴۰)، ۳۴-۵.

شاملو، سعید، (۱۳۸۶). *بهداشت روانی*، تهران: رشد.
شجاعی، محمدصادق؛ جان‌بزرگی مسعود؛ عسگری، علی؛ غروی‌راد، سید محمد؛ پسندیده، عباس (۱۳۹۳). *کاربرد نظریه حوزه‌های معنایی در مطالعات واژگانی ساختار شخصیت بر پایه منابع اسلامی*، نشریه مطالعات اسلامی و روان‌شناسی، ۸(۱۵)، ۷-۳۸.
شریف‌الرضی، محمد بن حسین (۱۳۸۰) *المجازات النبویه*، تحقیق: مهدی هوشمند، قم: دارالحدیث.

شکرانی، رضا؛ سیدناری، طاهره‌سادات (۱۳۹۶). *اولویت‌سنجی انفاق در قرآن و حدیث*، دو فصلنامه علمی پژوهشی قرآن و حدیث، ۱۰(۲)، ۳۹-۶۷.

صدوق، محمد بن علی (۱۴۰۳). *معانی الاخبار*، تحقیق: علی‌اکبر غفاری، قم: دفتر انتشارات اسلامی وابسته به جامعه مدرسین حوزه علمیه قم.

صدوق، محمد بن علی (۱۴۱۳ ق). *من لایحضره الفقیه*، تحقیق: علی‌اکبر غفاری، قم: دفتر انتشارات اسلامی وابسته به جامعه مدرسین حوزه علمیه قم.

طباطبائی، محمدحسین (۱۳۷۲). *المیزان فی تفسیرالقرآن*، قم: موسسه اسماعیلیان.
طباطبائی، محمدحسین، سال چاپ: ۱۳۷۵، ترجمه تفسیر المیزان، ترجمه سید محمدباقر

موسوی همدانی، انتشارات: دفتر انتشارات اسلامی، نوبت چاپ: هفتم.
طبرسی، علی بن حسن (۱۳۸۵ ق). *مشکاة الأنوار فی غرر الاخبار*، نجف: المكتبة الحیدریه.

عباسی آبرزگه، مژگان؛ مشایخ، فاطمه‌مهناز؛ شاهوردی، محمد (۱۳۹۸). «مقایسه مشکلات رفتاری (اختلال سلوک، مشکلات توجه - ناپختگی، پرخاشگری اجتماعی، اضطراب -

- گوشه‌گیری) در کودکان طلاق و عادی»، پژوهشنامه دستاوردهای نوین در مطالعات علوم انسانی، ۲(۲۰)، ۱۲۳-۱۳۱.
- عباسی، مهدی؛ پسندیده، عباس؛ (۱۳۹۶). «مفهوم شناسی در مفاهیم دینی با رویکرد روان‌شناختی: مراحل و شیوه اجرا»، پژوهش‌نامه روان‌شناسی اسلامی، ۳(۶)، ۷-۴۲.
- عبدالله‌زاده‌آرانی، رحمت‌الله؛ بیابانی‌پورآرانی، مجتبی؛ خاری‌آرانی، سمیه (۱۳۹۸). بررسی انفاق در قرآن بر اساس ترتیب نزول آیات، نشریه قرآن‌شناخت، ۱۲(۲) ۷۳-۹۰.
- عزتی، مرتضی؛ محمودیان، مهرداد (۱۳۹۳)، برآورد اثر انفاق بر کاهش فقر در ایران، فصلنامه علمی پژوهشی اقتصاد اسلامی، ۱۴(۵۳)، ۳۱-۵۵.
- کاظمی‌نسب، رحمان؛ داوودی، محمدناصر (۱۳۹۹). نقش اجتماعی و اقتصادی انفاق از منظر قرآن، مجله پژوهش و مطالعات علوم اسلامی، ۲(۱۴) ۱۳-۲۲.
- کرینگ، آن؛ جانسون، شری؛ دیویسون، جرالد؛ نیل، جرالد (۲۰۱۴)، آسیب‌شناسی روانی؛ علم و درمان اختلال‌های روان‌شناختی، ترجمه حمید شمسی‌پور و محسن کچویی (۱۳۹۷)، تهران: نشر ارجمند.
- کلینی، محمد بن یعقوب (۱۴۰۷ ق). الکافی، تحقیق: علی‌اکبر غفاری و محمد آخوندی، تهران: دارالکتب الاسلامیه.
- گرامی، غلامحسین؛ جعفری، نرگس (۱۳۹۸). بررسی آیات انفاق، با رویکرد انگیزشی در تفسیر المیزان، نشریه علمی مطالعات تفسیری، ۱۰(۴۰) ۱۱۷-۱۲۸.
- مجلسی، محمدباقر بن محمدتقی (۱۴۰۳ ق). بحارالانوار، تحقیق: جمعی از محققان، بیروت: داراحیاء التراث العربی.
- محمدعلی‌نژاد عمران، روح‌الله؛ اویسی، کامران؛ و دهقانی، فرزاد (۱۴۰۰). کاربست معناشناسی در ترجمه ماده «ن ف ق» در قرآن کریم. مطالعات ترجمه قرآن و حدیث، ۱۵(۸)، ۳۰-۶۲.
- مردانی‌نوکنده، محمدحسین (۱۳۸۲). احسان و انفاق از منظر آیات و روایات، نشریه کیهان فرهنگی، (۲۰۵).

- مسعودی پور، سعید؛ قاسمی، بهروز؛ محمدیان، محمود (۱۳۹۷)، طراحی الگوی تبلیغی قرآنی در موضوع بازاریابی اجتماعی انفاق، *مجله اندیشه مدیریت راهبردی*، ۱۰(۱)، ۵-۴۸.
- مصباح یزدی، محمدتقی، (۱۳۸۰) اخلاق در قرآن، انتشارات موسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (قدس).
- مصباح یزدی، محمدتقی (۱۳۸۸). *رستگاران*، تدوین و نگارش: محمدمهدی نادری قمی، قم: انتشارات موسسه آموزشی پژوهشی امام خمینی.
- مطهری، مرتضی، (۱۳۷۱) *تعلیم و تربیت در اسلام*، تهران: انتشارات صدرا.
- مطهری، مرتضی (۱۳۹۰). *حکمت‌ها و اندرزها (۱)*، تهران: انتشارات صدرا.
- مکارم شیرازی، ناصر (۱۳۷۴). *تفسیر نمونه*، تهران: دارالکتب الاسلامیه.
- نراقی، محمدمهدی (۱۳۸۱). *جامع السعادات*، بیروت: موسسه الاعلمی للمطبوعات.

- de Zwart, P. L. Jeronimus, B. F. & de Jonge, P. (2019). *Empirical evidence for definitions of episode, remission, recovery, relapse and recurrence in depression: a systematic review. Epidemiology and psychiatric sciences*, 28(5), 544-562.
- Gilbert, P. (Ed.). (2005). *Compassion: Conceptualisations, research and use in psychotherapy*. Routledge.
- Gilbert, P. (2009). Introducing compassion-focused therapy. *Advances in psychiatric treatment*, 15(3), 199-208.
- Hamel, S. Denis, I. Turcotte, S. Fleet, R. Archambault, P. Dionne, C. E. & Foldes-Busque, G. (2022). *Anxiety disorders in patients with noncardiac chest pain: association with health-related quality of life and chest pain severity. Health and quality of life outcomes*, 20(1), 1-9.
- Herrman, H. Kieling, C. McGorry, P. Horton, R. Sargent, J. & Patel, V. (2019). *Reducing the global burden of depression: a Lancet-World Psychiatric Association Commission. The Lancet*, 393(10189), e42-e43.
- Kessler, R. C. & Bromet, E. J. (2013). *The epidemiology of depression across cultures. Annual review of public health*, 34, 119-138.
- Rubio, J. M. Olfson, M. Villegas, L. Pérez-Fuentes, G. Wang, S. & Blanco, C. (2013). *Quality of life following remission of mental disorders: findings from the National Epidemiologic Survey on Alcohol and Related Conditions. The Journal of clinical psychiatry*, 74(5), 16457.

Xia, W. Jiang, H. Di, H. Feng, J. Meng, X. Xu, M. ... & Lu, Z. (2022). *Association between self-reported depression and risk of all-cause mortality and cause-specific mortality. Journal of affective disorders*, 299, 353-358.

استناد به این مقاله: کاویانی ارانی، محمد، اکبیا، امیر. (۱۴۰۱). تبیین «مدل عملکردی انفاق» در «کاهش حزن و خوف» بر اساس منابع اسلامی، فصلنامه فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی، ۱۳(۵۲)، ۳۹-۶۴.

DOI: 10.22054/QCCPC.2022.62604.2756



Counseling Culture and Psychotherapy is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.